

# *Презентация на тему «Здоровый образ жизни ».*

Ученик 6 А класса  
Школы №9  
Речкин Ян

# **Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

# Режим дня

- Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.
- Так, например, режим дня школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.
- Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.



# Здоровье человека



Здоровье – это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

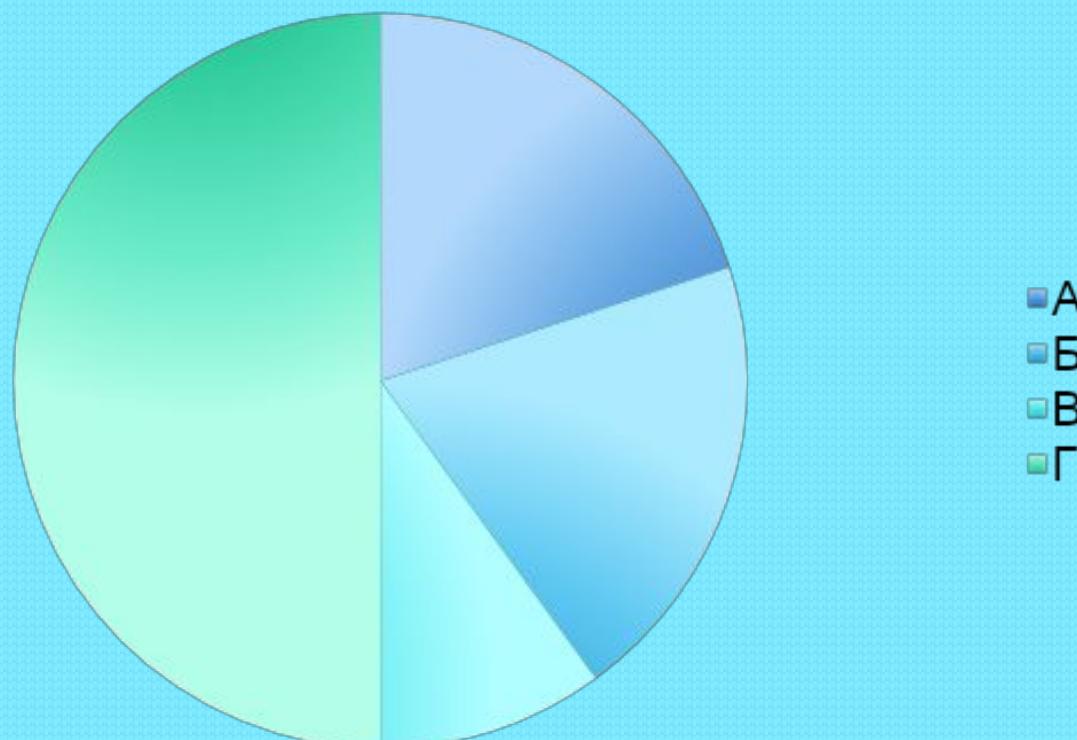
Здоровье – это непременное условие благополучия человека и его счастья.

# влияние на здоровье

## человека

- А) Наследственность ( $\approx 20\%$ );
- Б) Влияние окружающей среды в местах проживания ( $\approx 20\%$ );
- В) Влияние медицинского обслуживания на здоровье человека ( $\approx 10\%$ );
- Г) Влияние образа жизни человека на его здоровье ( $\approx 50\%$ ).

рис.1



# его значение для здоровья



**Рациональное питание** - это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании.



# активности на здоровье человека

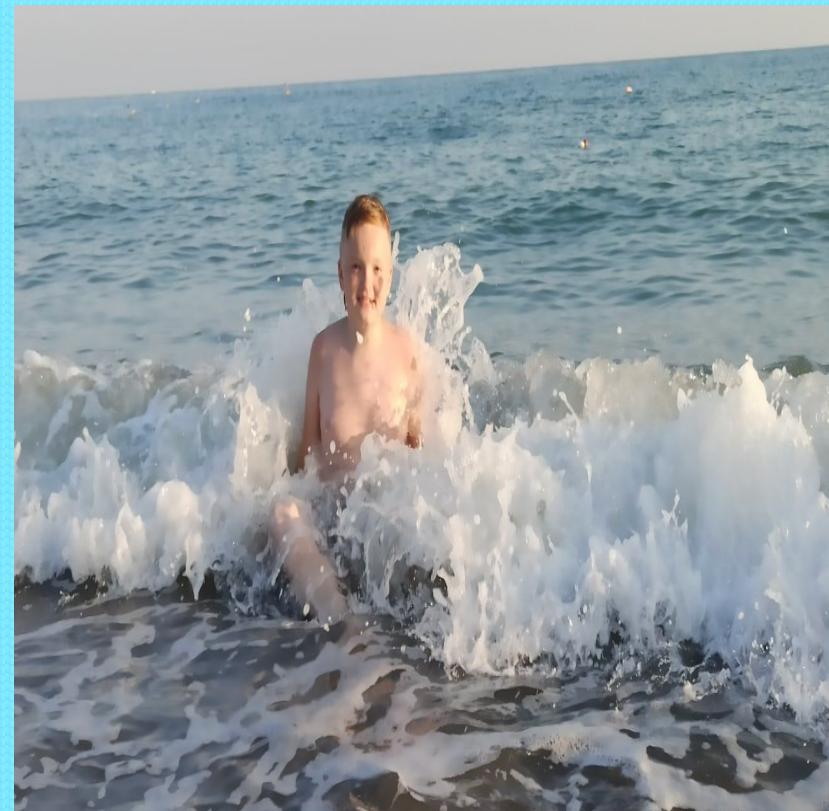
**Двигательная активность** — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.



# Закаливание организма

*Закаливание* — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов. В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.



# Правила и средства личной гигиены

## **ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить,  
Правила ты почитай, гигиену соблюдай!



Чисти зубы 2 раза в день!



Руки мой перед едой!



Регулярно проветривай свою комнату!



Следи за чистотой своей комнаты!



Одевайся по погоде!



При чихании закрывай рот носовым платком!



Пользуйся только индивидуальной посудой!



Мой фрукты и овощи перед едой!



Не трогай бродячих животных на улице!

## **Средства личной гигиены**



личная гигиена



# Заключение

**Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты.**



Спасибо за внимание.  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!  
С Уважение Речкин Ян.

